
13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45



05/11 DEC 11
Hebdomadaire Paris
OJD : 927420

Surface approx. (cm²) : 2202
N° de page : 52

psycho

notre expert



CHRISTOPHE HAAG
Docteur en comportement organisationnel, professeur à l'EMLYON Business School.

Se brancher sur son intuition, ça change tout

Cette petite boussole intérieure, tout le monde l'a en soi. Reste à mieux l'écouter pour qu'elle nous serve de guide au quotidien. Explications et exercices pratiques pour développer ce "sixième sens" qui peut se révéler très utile. PAR AMÉLIE CORDONNIER

Testez votre quotient intuitif

Ce test a été conçu par Francesco Bianchi-Demicheli, neuropsychiatre, et Christophe Haag*, docteur en comportement organisationnel, de l'Ecole de management de Lyon (EMLYON).

Répondez, seule, à chacune des huit questions en moins de 5 secondes. Si vous dépassez ce délai, la réponse est considérée comme fausse.

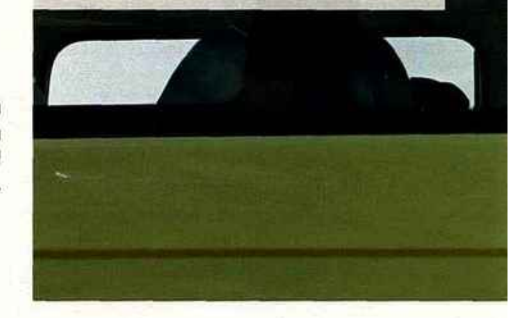
1. Votre homme rentre à la maison un peu plus tard que d'habitude. Vous lui demandez d'où il vient. Il vous répond mais ne tient pas en place, se gratte plusieurs fois le nez, alors qu'il n'est pas enrhumé et a comme un retard dans ses réactions. Votre intuition vous dit :
A ☐ Qu'il vous ment.
B ☐ Qu'il est fatigué et a faim.
C ☐ Qu'il vous en veut car il aurait préféré passer la soirée avec ses amis.

2. Depuis quelques jours, votre conjoint vous déclare plus souvent son affection. Vous le trouvez distrait. Son élan sexuel a augmenté, il demande d'éteindre la lumière, a souvent des bouffées de chaleur et ne se sépare plus de son téléphone portable. Votre intuition vous dit :
A ☐ Qu'il est stressé au travail et retrouve dans le couple les ressources pour son équilibre.
B ☐ Que ce sont les aléas de la vie et de l'amour dans un couple stable.
C ☐ Qu'il faut être très vigilante.

3. Au travail, vous exposez un nouveau projet à un collègue. Tout à coup, sa mâchoire se serre, sa respiration s'accélère. Il fronce les sourcils, prend la parole d'un ton affirmé, les poings fermés. Votre intuition vous dit :
A ☐ Qu'il est très enthousiaste à l'idée du projet et qu'il veut en savoir plus.
B ☐ Qu'il est en colère par rapport à ce que vous dites.
C ☐ Qu'il trouve votre idée bonne et qu'il faut très vite la mettre en place.

4. Vous êtes en pleine discussion avec un collègue dont le comportement ces derniers temps est étrange. Le ton monte entre vous et, soudain, un flash, un souvenir personnel datant de votre adolescence vous vient en tête. L'histoire semble être différente de ce que vous vivez actuellement, mais ce souvenir reste tenace. Votre intuition vous dit :
A ☐ Qu'il faut absolument chasser cette image de votre tête.
B ☐ Qu'il faut considérer cette image comme une information pertinente.
C ☐ Qu'il faut sur le champ licencier votre collègue.

5. Nous sommes vendredi soir. Après plusieurs semaines éreintantes, vous décidez de vous relaxer et de prendre un bain. Les journées à venir s'annoncent hyper-stressantes. Que faites-vous ce soir en priorité ?
A ☐ Vous pensez au dossier à rendre lundi matin.
B ☐ Vous faites dans votre tête le planning complet du week-end.
C ☐ Vous vous laissez aller et tentez de déconnecter de la réalité.



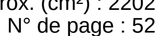
6. Vous aimeriez vivre une histoire sérieuse avec un homme, ouvert, stable et optimiste. Un soir, vous rencontrez Arnaud, patron de son entreprise, souriant et avenant. Vous acceptez un dernier verre chez lui. Une fois sur place, vous ressentez une légère sensation d'inconfort. Que vous dit votre intuition ?
A ☐ Foutaise, il a l'air très bien.
B ☐ Méfiance. Est-on vraiment compatible ?
C ☐ Je suis raide dingue de cet homme et cela me chamboule.

7. Un nouveau chef est nommé dans votre service. Vous lui exposez rapidement votre profil et vos attentes, et il se montre vraiment intéressé. Le lendemain, vous lui envoyez par mail des infos complémentaires qui vous paraissent essentielles. Il ne vous répond pas. Vous le relancez, toujours pas de nouvelle. Votre intuition vous dit :
A ☐ Qu'il est débordé et qu'il ne faut pas insister.
B ☐ Qu'il a bien lu le document. Il pense que ce n'est pas nécessaire de vous répondre car il a déjà bien cerné votre projet et votre personnalité.
C ☐ Vous vous sentez perplexe devant un comportement qui vous paraît discordant. Une chose vous dit qu'il faut profondément se méfier de lui.

THOMAS SAITO; RANDY FARIS/CORBIS

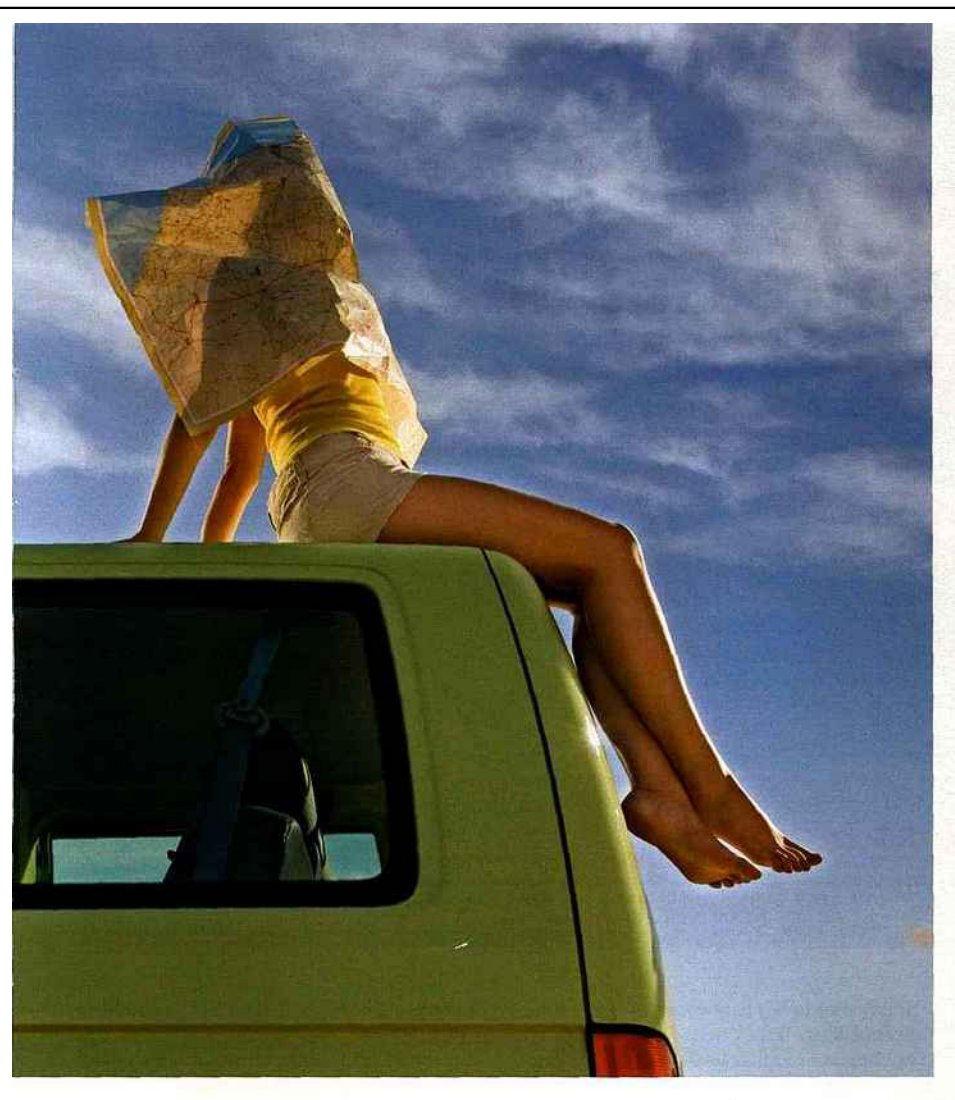


13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45



05/11 DEC 11
Hebdomadaire Paris
OJD : 927420

Surface approx. (cm²) : 2202
N° de page : 52



8. Pendant que vous racontez une histoire à un ami, vous observez chez lui de tous petits changements physiologiques et comportementaux. Son nez se retrousse, faisait apparaître des petites rides verticales, son visage se ferme, ses sourcils sont en « V », il plisse les yeux, ses lèvres sont serrées. Votre intuition vous dit que votre histoire a suscité chez lui :

A ☐ Du dégoût
B ☐ De la compassion
C ☐ De la tristesse

Les bonnes réponses : Q1.A; Q2.C; Q3.B; Q4.B; Q5.C; Q6.B; Q7.C; Q8.A.

CALCULEZ VOTRE SCORE

• Partez de 8 et enlevez un point par réponse fausse ou absence de réponse

Votre score est inférieur à 3/8
VOTRE INTUITION EST QUASI INEXISTANTE

Vous ne faites aucunement confiance à vos sentiments intimes et, du coup, vous passez souvent à côté de moments extraordinaires ou qui, du moins, pourraient « colorer » votre quotidien. Vous préférez écouter votre raison plutôt que votre intuition. D'ailleurs, la moindre critique envers une décision que vous auriez prise vous fait immédiatement changer d'avis. Rien n'est perdu, cependant. Avec du temps et un peu d'entraînement, vous pouvez développer votre intuition.

Votre score se situe entre 4/8 et 6/8
VOUS ACCORDEZ UN CERTAIN CRÉDIT À VOTRE PETITE VOIX INTÉRIEURE

Vous êtes capable d'anticiper, de temps en temps, les comportements et les intentions d'autrui. Vous savez entendre votre petite voix intérieure, mais il suffit d'un peu de bruit pour que ce signal soit brouillé et devienne inaudible. Avec de l'entraînement, vous ferez mieux le tri entre les différentes informations collectées.

Votre score est égal à 7/8 ou à 8/8
L'INTUITION EST VOTRE MEILLEURE ALLIÉE

Vous prenez très souvent en compte votre voix intérieure. Vous avez fait de l'intuition une force qui vous permet de faire des choix souvent judicieux et de tirer le meilleur parti de vos relations avec autrui.

** Pour toute info : www.christophe-haag.com.*
© Haag & Bianchi-Demicheli, 2011.



notre expert

CATHERINE BALANCE, thérapeute, auteur de Le Rendez-vous intérieur, Ed. de l'homme.

"CET ATOUT N'EST PAS L'APANAGE DES FEMMES"

EN QUOI L'INTUITION EST-ELLE BONNE CONSEILLÈRE?

C'est une perception qui nous permet de prendre de l'avance et de la hauteur sur les événements ou les personnes rencontrées. Pour nous, elle joue le même rôle qu'un veilleur de nuit en haut d'une tour. Il est en état d'alerte et voit les gens arriver de loin. Même sans en avoir une vision précise, cela l'aide à anticiper et à adapter sa réaction, à adopter la bonne posture.

ON DIT SOUVENT QUE LES FEMMES EN ONT DAVANTAGE?

Non ! L'intuition n'est pas l'apanage des femmes. Nous y avons tous accès puisqu'elle est localisée dans l'hémisphère droit de notre cerveau. Cette zone où s'enracine la réceptivité nous permet d'avoir une idée globale d'une situation, alors que l'hémisphère gauche voit davantage les détails. Si l'on parle d'« intuition féminine », c'est sans doute parce que les femmes ont plus tendance à dire « Je sens », et les hommes « Je sais ».

FAUT-IL TOUJOURS SE FIER À SES IMPRESSIONS?

Oui, à condition de ne pas les confondre avec les pensées rapides qui nous traversent au quotidien. Ces dernières sont des projections, des croyances liées à notre éducation ou à des peurs enracinées dans l'enfance, qui brouillent les pistes et assombrissent notre vision intérieure. Si, par exemple, le fait de rentrer tard m'effraie depuis toujours, je n'entendrai pas le message intuitif m'indiquant qu'il n'y a aucun danger.

COMMENT DISTINGUER LES VRAIES INTUITIONS DE CES PENSÉES LIÉES À L'ÉDUCATION, AUX PEURS…?

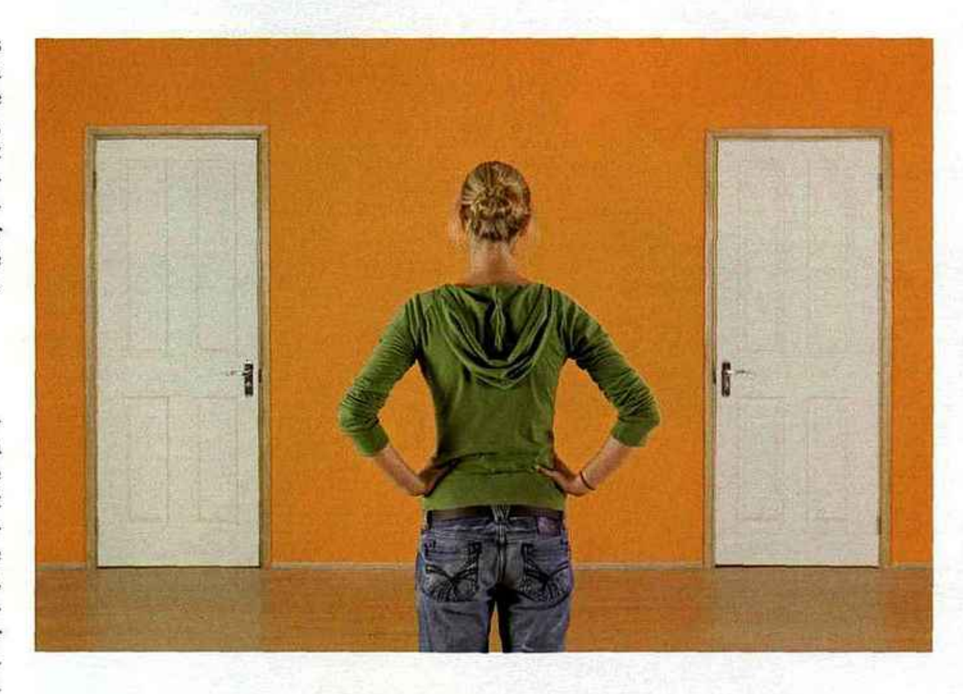
En tenant, par exemple, un journal de ses intuitions. Inscrivez l'information que vous croyez intuitive et le ressenti physique qui l'a accompagnée. Indiquez ensuite si vous avez ou non suivi cette intuition et ce qui s'est passé. Relisez ensuite vos notes avec du recul. Au bout de quelques semaines, vous saurez mieux discerner un message provenant d'une peur, d'un réflexe conditionné ou d'une croyance. Vous apprendrez ainsi à faire davantage confiance à votre petite voix intérieure.


13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

05/11 DEC 11
Hebdomadaire Paris
OJD : 927420

Surface approx. (cm²) : 2202
N° de page : 52

Fiez-vous à votre GPS intérieur



PETER CADE/ICONICA/GETTY IMAGES

Si Isabelle a décroché son nouveau job après deux ans de chômage, c'est parce qu'elle a écouté la petite voix intérieure qui lui disait de se rendre à la soirée de son amie. « Ce jour-là, raconte cette publicitaire, les galères se sont accumulées : mon bébé était malade, la baby-sitter m'a plantée et la voiture n'a jamais démarré. Mais je sentais qu'il allait se passer quelque chose d'important, alors j'ai déposé mon fils chez la voisine et sauté dans un taxi. » Résultat : j'ai été embauchée.

Le langage de l'âme

Nous avons toutes déjà agi ainsi, comme poussée par une force intérieure irrépressible. Cela s'appelle écouter son intuition. Ce mot signifie étymologiquement « voir à l'intérieur ». « C'est une sorte d'instinct de la pensée : une information rapide, le jaillissement d'une idée, qui ne passe pas par le raisonnement ou la logique, mais permet de trancher en un instant », explique la thérapeute Catherine Balance (voir ci-dessous). Peut-on se fier à cette boussole intérieure ? Oui, répondent les scientifiques, longtemps sceptiques. « Il est désormais établi que 90% des décisions que nous prenons ne résultent pas de la réflexion, mais d'un processus intuitif, la face cachée de nos choix », précise le Dr David O'Hare (voir ci-dessous), médecin spécialiste de la cohérence cardiaque. Selon lui, les intuitions sont le langage de l'âme, exactement comme les émotions constituent le mode d'expression du corps. Elles sont tout aussi nécessaires que notre raisonnement rationnel, dans la mesure où elles nous permettent d'entrer en contact avec notre inconscient.

A chacun son décodeur

Vous voulez utiliser ce GPS intérieur ? Bonne nouvelle : l'intuition n'est ni un pouvoir magique ni un don réservé à quelques rares initiés. « Nous avons tous, chaque jour, des intuitions. Ceux qui disent ne pas en avoir refusent en fait d'y prêter attention. Ils les repoussent par peur de se tromper ou par manque de confiance en eux », analyse Catherine Balance. A l'inverse, les individus les plus intuitifs sont ceux qui savent se connecter aux données fournies par leurs cinq sens et écouter leurs émotions. Chair de poule, picotements, sensation de jambes coupées ou de boule à l'estomac... L'intuition peut se manifester physiquement. C'est le cas notamment lorsqu'on flaire un danger. D'autres le perçoivent plutôt par une image effrayante ou un sentiment d'appréhension. Reste ensuite à la décrypter. « Suivre son intuition peut avoir des conséquences aussi bien positives que négatives. Tout dépend de son interprétation qui, elle, est consciente », prévient Stephanie Ortigue, professeur de neurosciences à l'Université de Syracuse (New York). Si nous avons parfois l'impression que notre intuition nous égare, c'est que nous la traduisons mal.

Un bon feeling

Une intuition n'est jamais mauvaise. Ce sont les désirs et les peurs que nous projetons sur une situation ou une personne, qui faussent notre perception. « Les attentes, les manques et les angoisses dont souffrent un individu peuvent parasiter sa lecture d'un événement et lui faire prendre pour une intuition ce qui ne relève en fait que du fantasme », décrypte le psychanalyste Moussa Nabati, auteur de *Guérir son enfant intérieur**. D'après lui, par exemple, la femme qui n'a pas soigné ses blessures de petite fille et continue de se sentir mal-aimée, interprète souvent mal ses intuitions. « Elle se trompe en prenant un sourire courtois pour une preuve d'amour ou un simple avertissement pour de la haine. » Pour réussir à pressentir un fait ou à décoder ce que ressent autrui, il ne faut pas se laisser envahir par ses envies et ses frayeurs. La collègue qui « sent bien » le chef que tout le monde redoute, ou l'amie qui lit en vous comme dans un livre ouvert ne sont pas douées d'un talent divin. Elles savent juste faire la différence entre leurs perceptions et leurs propres projections. ▸▸▸

Quelques ouvrages pour en savoir plus

« La poulpe attitude », de Christophe Haag, éd. Michel Lafon, 17,95 €.
« L'intuition, mode d'emploi » et « Etre intuitif », tous deux de Catherine Balance, aux éditions Recto Verseau, 13 € et 17 €.
« Intuitions, apprenez à écouter votre voix intérieure pour prendre de meilleures décisions », de David O'Hare et Jean-Marie Phild, aux éditions Thierry Souccar 14,99 €.



13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

05/11 DEC 11
Hebdomadaire Paris
OJD : 927420

Surface approx. (cm²) : 2202
N° de page : 52

ET VOUS



« POUR MON JOB, JE NE FONCTIONNE QU'AU FEELING

Pour mon boulot, je fonctionne au feeling, et je me trompe rarement. C'est parce que j'ai eu un bon ressenti à mon premier job, que j'ai accepté de partir à Rome en quarante-huit heures, sans descriptif précis du poste, ni point de chute en Italie. Une expérience géniale qui a duré cinq ans. A l'inverse, j'ai refusé un super job car je n'ai pas senti le P-DG. La DRH a insisté pour me faire changer d'avis, mais j'ai tenu bon. Heureusement! La boîte a fini par déposer le bilan! »

Christèle, 43 ans, une fille, directrice associée des réseaux de diplômés en école de commerce.



« DEPUIS QUE J'AI FAILLI Y PASSER, JE M'ÉCOUTE!

Je suis très cartésienne, mais depuis que j'ai frôlé la catastrophe, j'écoute ma petite voix intérieure. J'étais partie en montagne avec un guide et six autres personnes. Au moment de chausser les skis, j'ai un très mauvais pressentiment – je ressens une boule au ventre. Mais sous la pression du groupe, je m'élance. Une avalanche se déclenche, et je fais une chute qui aurait pu se révéler dramatique. Aujourd'hui, j'ai appris à écouter mon corps. Quand je ne le sens pas, je n'y vais pas. »

Madeleine, 30 ans, codirectrice d'une société de conseil pour la santé en entreprise.



« MA PETITE VOIX M'A DIT : C'EST L'HOMME DE TA VIE

J'ai eu la chance d'avoir un grand-père qui me disait : « Tu as une bonne vision des choses. Alors, écoute ton cœur. » C'est grâce à lui que j'ai appris à m'appuyer sur mes perceptions et à faire confiance à mes intuitions. Quand je reçois des candidats en entretien d'embauche, je ne recrute pas forcément celui qui a le plus beau CV, mais celui avec qui je sens que ça va marcher. Idem pour mon mari : quand on s'est rencontrés, dans mon entourage, personne n'y croyait. Moi, j'étais sûre au fond de moi qu'on était faits l'un pour l'autre! »

Cécile, 29 ans, chef de produit.



« J'AI TENU TÊTE AUX MÉDECINS POUR SAUVER MON FILS

Plutôt rationnelle, j'ai toujours verrouillé mes émotions jusqu'à la naissance de mes enfants. J'ai réalisé que je pouvais suivre mes intuitions, il y a onze ans. Mon plus jeune fils, alors âgé de 22 mois, se réveille en pleine nuit avec des vomissements. Le pédiatre diagnostique une gastro. Au fond de moi, je sens que c'est plus grave. Après trois jours, je fonce aux urgences. Deux médecins m'assurent que tout va bien, mais j'exige de faire une radio et une échographie. Alexandre avait un nœud à l'intestin grêle, qui aurait pu lui coûter la vie. »

Ilona, 39 ans, quatre enfants, coach.

Lâchez prise !

Ce recul par rapport à soi-même s'avère nécessaire pour trier tout le flux d'informations sensorielles que nous recevons. Méditer au calme nous évite de confondre une intuition avec un désir. Les thérapeutes recommandent ainsi de faire régulièrement le vide intérieur et de pratiquer le lâcher-prise. Vous réussirez à entendre votre petite musique intérieure, uniquement si vous l'écoutez! « Cessez de vous fier aveuglément à la raison. Dites stop à vos interminables réflexions, à la planification à outrance qui pourrit votre quotidien. Vous apprendrez ainsi à ressentir les choses par vous-même », conseille Christophe Haag, docteur en comportement organisationnel et enseignant à l'EMLyon. N'étouffez pas votre intuition. Au contraire, utilisez-la pour nourrir votre pensée et lui insuffler des idées. Car loin de s'opposer, la raison et l'intuition sont complémentaires. Les grands chercheurs, comme Albert Einstein ou Henri Poincaré, disent tous avoir eu d'abord une idée originale, intuitive, qu'ils ont ensuite développée grâce à leurs expériences et à leurs connaissances. On aurait donc tort de se priver de ses intuitions. Elles nous permettent de distinguer ce qui est vraiment bon pour nous, et procurent un sentiment de plénitude. « Plus on se rend compte que les informations reçues sont juste pour notre vie, et plus on s'y fie, explique Catherine Balance. On se met ainsi à faire de plus en plus confiance à sa petite voix intérieure, et cette confiance s'étend progressivement à tout notre être. » Nul doute, écouter ses intuitions conduit au bonheur! ■

* *Poche, 6,95 €.*

UN 6e SENS À DÉVELOPPER POUR...

... DÉTECTER UN MENSONGE

Le cerveau peut, en moins d'une seconde, déceler des éléments qui échappent à la conscience. « Il s'agit de minuscules gestes et expressions qui apparaissent de façon très fugace chez le menteur », note Christophe Haag.

Entraînez-vous

Posez une question embarrassante à votre conjoint, puis observez-le. S'il ne tient pas sur place, et bouge ses pieds comme pour chercher son équilibre, alors prudence! Etudiez aussi son visage. « S'il se gratte frénétiquement le nez, se couvre la bouche en parlant ou réagit avec un léger décalage, il vous cache sûrement quelque chose », poursuit le spécialiste.

... PRENDRE LA BONNE DÉCISION

Comme le rappelle le parapsychologue Jean-Marie Phild : « Le mot "décision" a la même origine que "ciseaux". » Si vous n'arrivez pas à trancher, c'est que vous utilisez une seule lame des ciseaux : celle de la raison, pas celle de l'intuition.

Entraînez-vous

Toute prise de décision génère une multitude d'images et de pensées, symbolisant toutes des possibilités, des probabilités et des risques. Comme dans le déroulement d'un film, représentez-vous, en images, toutes les étapes et les conséquences de votre choix. Imaginez ensuite que la décision a été prise, puis écoutez vos impressions. Etes-vous soulagée, inquiète? En faisant ce petit exercice, vous réduirez votre appréhension et augmenterez les chances que votre intuition montre la voix à votre jugement rationnel. »

... TESTER VOTRE POUVOIR DE SÉDUCTION

Difficile de savoir si le désir est réciproque, car ce jugement s'établit souvent intuitivement, en s'appuyant sur l'observation indirecte des faits et gestes de l'autre.

Entraînez-vous

S'il vous regarde avec de yeux écarquillés, c'est bon signe! La dilatation des pupilles est un indice significatif de désir sexuel. Il penche la tête quand vous inclinez la vôtre et anticipe vos mouvements? Réjouissez-vous : les chercheurs ont remarqué qu'on retrouve les mêmes codes corporels chez les couples amoureux!